

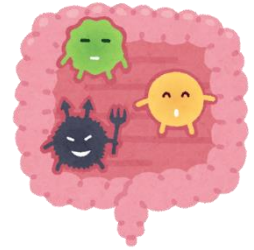
師走の候、いかがお過ごしでしょうか？

寒さも厳しくなりました。身体が冷えると体温が下がり、風邪などを引きやすくなります。

免疫で、一番重要となってくるのが『腸内環境』です。

体中の免疫細胞のおよそ7割が、腸に存在していると言われています。

ヨーグルトやみそなどの発酵食品や、海藻やゴボウなど食物繊維の多い物を積極的に取り入れ、元気に新しい年を迎えましょう。



## 12月3日 外食メニュー



毎回大好評メニューです。  
外食気分を感じて頂ければ幸いです。

## 12月10日 クリスマス会特別メニュー



今年度はメニューを一新！  
「和のクリスマス」をテーマに、調理師が腕を振ります。



## 12月14日 郷土食 秋田県



日本三大うどんの一つと言われる稲庭うどんの登場です。  
透明感のある白さ、滑らかな舌触りが魅力です。

## 12月20日 ぶりの日献立

ぶりは漢字で「魚」に師走(12月)の「師」と書きます。  
12月のぶりは「寒ぶり」と呼ばれ、脂がのり美味しいです。



## 12月22日 冬至の日メニュー



昼食に柚子ムース。夕食には南瓜煮が登場します。



## 12月25日 クリスマスメニュー

クリスマスは定番の洋食メニューです。  
おやつは職員がケーキを手作りします。



## 12月31日 年越しそば

大晦日は縁起物の年越しそばです。  
細く長く、健康長寿を願いながらお召し上がりください。

